INKLYUZIV SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Tuychiyev Ashurali Ibragimovich
Farg`ona davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi dotsenti
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Gmail : ashurbek2000@gmail.com (Tel : +99893 641-62-62)

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada adaptiv sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati yoritilgan. Adaptiv sport imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy imkoniyatlari, sog‘lig‘i, harakat faoliyati va individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda tashkil etiladigan mashg‘ulotlar tizimi hisoblanadi. Maqolada individual yondashuv, differensial ta’lim, interfaol metodlar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, videoanaliz, gamifikatsiya, loyiha texnologiyasi va teskari aloqa kabi zamonaviy yondashuvlarning adaptiv sportdagi imkoniyatlari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: adaptiv sport, pedagogik texnologiya, individual yondashuv, differensial ta’lim, interfaol metod, videoanaliz, gamifikatsiya, jismoniy tayyorgarlik, inklyuziv ta’lim, sport mashg‘uloti.

KIRISH

Bugungi kunda imkoniyati cheklangan shaxslarning jamiyat hayotida faol ishtirok etishini ta’minlash, ularning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Sport esa bu jarayonda katta ahamiyatga ega. Chunki muntazam sport mashg‘ulotlari insonning jismoniy holatini yaxshilash bilan birga, o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, mustaqil harakat qilish qobiliyatini rivojlantiradi va ijtimoiy muhitga moslashishiga yordam beradi.

Adaptiv sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda har bir sportchining imkoniyati bir xil emasligini hisobga olish kerak.

Masalan, harakat-tayanch tizimida cheklov mavjud bo‘lgan sportchi bilan ko‘rishida yoki eshitishida cheklovi bo‘lgan sportchiga bir xil mashqni bir xil usulda berish samarali natija bermasligi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida individual yondashuv va zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarur. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar o‘qituvchi yoki murabbiyga mashg‘ulotni yanada qiziqarli, tushunarli va samarali tashkil etish imkonini beradi. Ayniqsa, adaptiv sportda texnologiyalar yordamida mashqlarni sportchining individual imkoniyatiga moslashtirish, harakatlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish va natijalarni nazorat qilish mumkin.

MAVZUNING DOLZARBLIGI. Adaptiv sport mashg‘ulotlarida asosiy muammolardan biri mashqlarni turli jismoniy imkoniyatlarga ega sportchilarga moslashtirish hisoblanadi. Har bir sportchining sog‘lig‘i, jismoniy tayyorgarligi, harakatlanish imkoniyati va psixologik holati turlicha bo‘lishi mumkin. Shuning uchun zamonaviy mashg‘ulot jarayonida “hamma uchun bir xil mashq” tamoyilidan ko‘ra**, “har bir sportchi uchun moslashtirilgan mashq”** tamoyilidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning rivojlanishi ham adaptiv sport mashg‘ulotlari imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Video, mobil ilovalar, elektron kundaliklar, yurak urish tezligini kuzatuvchi qurilmalar va boshqa raqamli vositalar sportchining mashg‘ulotini nazorat qilishda yordam beradi.

TADQIQOTNING MAQSADI. Adaptiv sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlarini o‘rganish va ularning sportchilarning jismoniy, texnik hamda psixologik tayyorgarligiga ta’sirini yoritishdan iborat.

TADQIQOTNING VAZIFALARI

1. adaptiv sport mashg‘ulotlarining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish;
2. zamonaviy pedagogik texnologiyalar mazmunini yoritish;

3. adaptiv sportda individual va differensial yondashuv imkoniyatlarini aniqlash;
4. interfaol metodlardan foydalanish yo‘llarini ko‘rsatish;
5. raqamli texnologiyalar va videoanalizdan foydalanish imkoniyatlarini ochib berish;
6. zamonaviy pedagogik texnologiyalarning mashg‘ulot samaradorligiga ta’sirini aniqlash.

Adaptiv sport mashg‘ulotlarining o‘ziga xos xususiyatlari

Adaptiv sport mashg‘ulotlari imkoniyati cheklangan sportchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etiladi. Mashg‘ulotning asosiy maqsadi faqat sport natijasini yaxshilash emas, balki sportchining mavjud imkoniyatlarini rivojlantirish, harakat faolligini oshirish va mustaqil faoliyat ko‘nikmalarini shakllantirishdan ham iborat.

Adaptiv sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishda quyidagi jihatlarga e’tibor beriladi:

№	E’tibor beriladigan jihat	Mazmuni
1	Individual imkoniyat	Har bir sportchining jismoniy imkoniyatini hisobga olish
2	Nozologik xususiyat	Nogironlik turi va darajasiga mos mashqlar tanlash
3	Xavfsizlik	Mashqlarni xavfsiz sharoitda bajarish
4	Yuklamani nazorat qilish	Yuklama hajmi va intensivligini moslashtirish
5	Psixologik yondashuv	Sportchini rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlash
6	Nazorat	Mashg‘ulot natijalarini muntazam kuzatib borish

Individual yondashuv adaptiv sportdagi eng muhim pedagogik texnologiyalardan biridir. Chunki bir guruhda shug‘ullanayotgan sportchilarning jismoniy imkoniyatlari turlicha bo‘lishi mumkin.

Masalan, qo‘l harakati cheklangan sportchiga qo‘lga katta yuklama beruvchi mashqlarni kamaytirish, oyoq imkoniyati yaxshi bo‘lgan sportchiga esa oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlarni ko‘proq berish mumkin.

Individual yondashuv quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

Sportchini o‘rganish → imkoniyatini baholash → maqsad belgilash → mashq tanlash → yuklamani moslashtirish → natijani nazorat qilish.

Bunda murabbiy sportchining faqat kamchiliklariga emas, balki uning mavjud imkoniyatlariga ham e’tibor qaratishi kerak.

Differensial ta’lim texnologiyasi

Differensial ta’lim sportchilarni imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasiga qarab turli guruhlarga ajratish yoki bir mashqning turli variantlarini berishni nazarda tutadi.

Masalan, to‘p bilan bajariladigan mashqni quyidagicha tashkil qilish mumkin:

- tayyorgarlik darajasi past sportchi — to‘pni qisqa masofaga uzatadi;
- o‘rta darajadagi sportchi — to‘pni harakat davomida uzatadi;
- yuqori tayyorgarlikdagi sportchi — topshiriqni vaqt chegarasi asosida bajaradi.

Shunday qilib, barcha sportchilar bir xil mashg‘ulotda ishtirok etadi, lekin topshiriq murakkabligi ularning imkoniyatiga moslashtiriladi.

Interfaol pedagogik texnologiyalardan foydalanish

Adaptiv sport mashg‘ulotlarida interfaol metodlardan foydalanish sportchilarning mashg‘ulotga qiziqishini oshiradi. Murabbiy faqat buyruq beruvchi emas, balki sportchi bilan muloqot qiluvchi va uni faol ishtirok etishga undovchi pedagog sifatida faoliyat yuritadi.

Quyidagi metodlardan foydalanish mumkin:

“Aqliy hujum” – sportchilar bilan mashg‘ulot oldidan sport va sog‘lom turmush tarzi haqida fikr almashish.

“Ko‘rsat va bajar” – murabbiy mashqni ko‘rsatadi, sportchi esa uni o‘z imkoniyatiga moslashtirib bajaradi.

“Juftlikda ishlash” – ikki sportchi birgalikda mashq bajaradi va bir-birini nazorat qiladi.

“Muammoli vaziyat” – sportchiga ma’lum harakat vaziyati beriladi va undan to‘g‘ri yechim topish talab qilinadi.

Bunday metodlar sportchining nafaqat jismoniy, balki fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatini ham rivojlantiradi.

Videoanaliz texnologiyasi

Adaptiv sportda videoanalizdan foydalanish juda samarali usullardan biri hisoblanadi. Mashq bajarilishi telefon yoki kamera yordamida tasvirga olinadi. Keyinchalik murabbiy va sportchi ushbu videoni birgalikda ko‘rib, harakatdagi xatolarni aniqlaydi. Masalan, basketbolchi nogironlar aravachasida to‘pni savatga tashlash mashqini bajarayotgan bo‘lsa, uning harakatini videoga olish mumkin. Keyin oyoq, tana, qo‘l va bosh holati tahlil qilinadi.

Videoanalizning afzalliklari:

- harakatdagi xatolarni ko‘rish;
- texnikani bosqichma-bosqich tahlil qilish;
- sportchiga aniq tavsiya berish;
- oldingi va keyingi natijalarni taqqoslash;
- sportchining o‘z xatosini o‘zi ko‘rishiga imkon yaratish.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish

Zamonaviy adaptiv sport mashg‘ulotlarida raqamli vositalardan foydalanish ham muhim ahamiyatga ega. Smartfon, planshet, kompyuter, videodarslar va maxsus dasturlar yordamida mashg‘ulot jarayonini yanada samarali tashkil qilish mumkin.

Masalan:

- mashqlar videosini namoyish qilish;
- mashg‘ulot rejasini elektron shaklda yuritish;
- sportchining natijalarini elektron jadvalga kiritish;
- yurak urish tezligini kuzatish;
- bajarilgan mashqlarni video orqali nazorat qilish;
- masofadan turib topshiriqlar berish.

Bu texnologiyalar ayniqsa mustaqil mashg‘ulotlarni tashkil etishda foydalidir.

Loyiha texnologiyasidan foydalanish

Adaptiv sport mashg‘ulotlarida kichik loyihalardan ham foydalanish mumkin. Masalan, sportchilarga “Sog‘lom turmush tarzi”, “Sport va salomatlik”, “Men tanlagan sport turi” kabi mavzularda kichik loyiha tayyorlash topshiriladi.

Bunda sportchi mustaqil ravishda ma’lumot izlaydi, uni tahlil qiladi va o‘z fikrini bayon qiladi. Natijada sport mashg‘ulotlari faqat jismoniy faoliyat bilan chegaralanib qolmaydi.

NATIJALAR

Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni adaptiv sport mashg‘ulotlariga joriy etish natijasida bir qator ijobiy o‘zgarishlarga erishish mumkin.

Birinchidan, sportchilarning mashg‘ulotga qiziqishi ortadi.

Ikkinchidan, individual imkoniyatga mos mashqlar tanlangani sababli mashg‘ulot xavfsizligi oshadi.

Uchinchidan, videoanaliz va raqamli nazorat orqali sportchining texnik harakatlarini aniqroq baholash imkoniyati paydo bo‘ladi

MUHOKAMA. Adaptiv sportda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish murabbiydan katta mas’uliyat va ijodkorlikni talab qiladi. Har qanday texnologiyani barcha sportchilarga bir xil qo‘llash to‘g‘ri emas. Texnologiya sportchining nozologiyasi, jismoniy imkoniyati, yoshi, tayyorgarlik darajasi va psixologik holatiga moslashtirilishi kerak. Masalan, ko‘rishida cheklovi bo‘lgan sportchilar bilan ishlashda ovozli ko‘rsatmalar muhim bo‘lsa, eshitishida cheklovi bo‘lgan sportchilar uchun vizual ko‘rsatmalar, imo-ishoralar va yozma topshiriqlardan foydalanish samarali bo‘lishi mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, Adaptiv sportda asosiy e’tibor sportchining imkoniyati cheklangan tomoniga emas, balki uning mavjud imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilishi kerak. Shunda

sport mashg‘uloti sportchi uchun nafaqat jismoniy rivojlanish vositasi, balki mustaqillik, o‘ziga ishonch va ijtimoiy faollikni shakllantiruvchi muhim pedagogik jarayonga aylanadi. Shu sababli kelgusida adaptiv sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni muntazam qo‘llash, murabbiylarning ushbu texnologiyalar bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarini oshirish hamda har bir sportchi uchun individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yevseyev S.P. **Adaptivnaya fizicheskaya kultura i sport. —** Moskva: Sovetskiy sport, 2010. **(O‘quv qo‘llanma)**
2. Tuychiyev A.I . Спортивная педагогика и введение в специалънотъ . Farg`ona : 2025.Darslik
3. Kerimov F.A. **Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. —** Toshkent: Zar qalam, 2004. **(O‘quv qo‘llanma).**
4. Tuychiyev A.I . Спортивные сооружения -Farg`ona -2024 Darslik